

與妳的「好朋友」和好～ 從中醫理論了解經痛

◎高雄長庚中醫婦兒科主治醫師 洪怡錢



專長 | 月經不調、助孕與保胎、
一般婦科疾病

22 歲林小姐自國中起就有經期下腹痛的問題，痛到冒冷汗、嘔吐，常需服用止痛藥，甚至到醫院打止痛針，多年來持續為經痛所苦，甚至從月經來潮前幾天，就開始感到恐懼不安，造成極大的心理與生理壓力。

許多具有經痛問題的女性，常與止痛藥為伍，但只是治標不治本，多服止痛藥恐造成肝腎負擔，且有造成腸胃道出血的可能性，而中醫根據體質證型從根本進行治療，不僅幫助緩解疼痛，也幫助患者了解自身體質狀況，調整飲食

喜好與生活型態，更有助於擺脫經痛夢魘。

中醫理論中對於疼痛產生的機轉大致可分為兩大類，一種是「不通則痛」，另一種是「不榮則痛」。「不通則痛」指的是氣血運行不通暢，積滯於子宮而產生疼痛，而導致氣血不通的常見原因有肝鬱氣滯、寒凝血瘀、熱鬱血瘀等，多半屬實證（註1）；「不榮則痛」則為氣血不足，子宮無法得到足夠的氣血濡養而產生疼痛，多屬虛證（註2）。

中醫治療經痛需依照個人體質狀況而給予不同的治療，因而需要從經期前後症狀、經血形態、甚至是全身性症狀與生活習慣進行全面了解，方能更好的掌握病人狀況，對症下藥。臨床上可大致從以下幾點做簡單判別：

- 一、痛的時間：經前痛，多為「實證」，代表體內的病理產物很多；經期痛，實證或虛證都有可能；經後痛，多為「虛證」，表示妳的氣血虛弱。
- 二、痛的部位：小腹正中間痛，多為

從月經看體質

經血顏色	 血色淡紅	 血色鮮紅	 血色紫黯
體質	虛寒	熱證	血瘀
圖示			
常見特點	喜溫喜按、遇寒痛劇、得熱痛減	怕熱、經血量多	刺痛、痛處固定 血塊出則痛減
生活調適	少食瓜果、冰品 冷飲	少吃辛辣之物、 避免熬夜	避免久坐久臥、 多運動

圖一：從經血常見的顏色跟身體狀況分析來了解中醫體質和常見保養（插畫家 UD Misi 繪製）

「寒濕凝滯」，代表骨盆腔內寒氣和濕氣凝滯在一起；小腹兩側或單側痛，多為「氣滯血瘀」，可能因為久坐、過勞、或是情緒問題，導致正氣無法推動血液運行，而產生阻滯或障礙，病位多屬於肝；痛在腰際或下背，病多在腎；痛處固定者為血瘀；痛處不固定者為氣滯。

三、痛的性質：刺痛為血瘀；隱隱作

痛，揉按會舒服者為虛；疼痛劇烈，揉按會痛且抗拒者為實；持續作痛，疼痛甚於脹滿者為血瘀；時痛時止，脹滿重於疼痛者為氣滯；熱敷會緩解者為寒；熱敷沒改善甚至加劇者為熱。

四、經血形態：血色偏淡為寒虛；血色鮮紅者代表體內邪熱很多；血色紫黯且血塊多者為瘀血體質。圖一可



▲圖二：緩解痛經常見四穴位（插畫家 UD Misi 繪製）

提供妳作為體質判斷。

根據以上幾點了解妳的體質狀況，並可作為調整生活作息與飲食習慣的依據。例如：屬寒性體質者不宜多吃冰品冷飲，熱性體質者要避免熬夜，肝鬱氣滯者應學習放鬆心情、保持心情愉悅，虛性體質則不宜過勞或過度節食。

當然，若妳自行無法分辨體質，可在經來前一週開始用指腹揉按如太衝

穴、三陰交穴、血海穴，以及子宮穴等4穴位（圖二），來緩解經痛。建議因引起經痛及經期不順的原因因人而異，若有上述煩惱的女性朋友，還是要經由專業的中醫師來做正確的診斷、治療和生活飲食調理。從根本來解決問題才能幫助妳和每月來潮的「好朋友」和好。



【註1】

- 實證：內外界因素如六淫（風寒、中暑、濕氣過度等）、疫情（流感、COVID-19或腸病毒等），情緒起伏過大，或有病理產物（如：痰濕、瘀血等）停滯，而導致的臟腑功能紊亂。

【註2】

- 虛證：人體基本物質如陽氣、營養、血液、津液等，因起居勞累、飲食不節、久病、失血或先天不足等原因而過度耗損。